**با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید**

.

**روز جهانی فشارخون -27 اردیبهشت 1400(17 می 2021)**

**طبق مطالعه بار جهاني بيماري ها، فشارخون بالا خطر مهم  مرگ و ناتواني در دنياست. يكي از موانع مهم در كنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن ميزان فشارخون خودشان است. در حالی که اقدامات ساده اي براي ادغام ارزيابي معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی، مدارس، دانشگاه ها، محل هاي كار، جامعه و نيز تمام جوامع وجود دارد که مي تواند نقش مهمي در شناسایی و درمان این بیماری داشته باشد..**

|  |
| --- |
|  |

**این روز در سرا سر دنیا توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension League(WHL)) که یک سازمان بهداشتی است و با حدود 100 انجمن و جامعه مرتبط با فشارخون در سرا سر دنیا همکاری دارد، مطرح شده است. این روز در ابتدا در 14 ماه می سال 2005 میلادی برای گسترش آگاهی در خصوص بیماری فشارخون بالا، راه های پیشگیری از آن، شناسایی و کنترل آن پایه گذاری شد. اما از سال 2006 م در روز 17 ماه می برگزار گردیده است و فرصتي براي تاكيد بر ارتقاء و بهبود پيشگيري و كنترل فشارخون بالا فراهم مي كند و هر ساله موضوع متفاوت بوده و تاکید بر یک مسئله خاص است. قصد از مطرح کردن این موضوعات بهداشتی نه تنها افزایش آگاهی از فشارخون بالا بلکه سایر عوامل مرتبط در بروز فشارخون بالا و را ه های پیشگیری از آن بوده است.  با توجه به اینکه بیماران مبتلا به فشارخون بالا در معرض خطر بیشتری به علت پاندمی بیماری کووید 19 قرار دارند، باید طی سال جاری به بیماری فشارخون بالا توجه بیشتری داشت. موضوع روز جهانی فشارخون 2021 "فشارخونتان را به درستی اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری داشته باشید" است. این موضوع بر افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در تمام جمعیت ها در سراسر دنیا تکیه دارد.**

**موضوع(تم) روز جهانی فشارخون**

**از سال 2014 تا 2018 میلادی سالانه به مدت 5 سال این پویش با موضوع یکسان «از مقدار فشارخون خود مطلع شوید»، برای توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار شد.**

**امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با 27 مهر 1400 است، این موضوع شامل « با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید» تعیین شده است. لذا در این روز توصیه می شود، همه فشارخون خود را اندازه گیری کنند و اطلاعات خود را در باره فشارخون بالا افزایش دهند و اقدامات لازم برای درمان و کنترل فشارخون انجام دهند، تا سلامت بمانند و عمر طولانی تری داشته باشند.**

**بیماری فشارخون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش است. فشارخون بالا یا پرفشاری خون سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کماء، یا حتی مرگ منجر شود. در مجموع این شرایط اولین علت بار بیماری در کشورهای توسعه یافته در دنیا است. این بدین معنی است که فشارخون بالا اثر زیادی بر هزینه مراقبت های بهداشتی و میزان مرگ در دنیا دارد. در حالی که فشارخون می تواند به سادگی در جامعه یا در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.**

**طبق آمار در دنیا، از هر 10 نفر، 3 نفر از فشارخون بالا رنج میبرند. تقریبا" 1.8 بیلیون نفر از مردم جهان از فشارخون بالا رنج می برند و حدود 50 % آنها کاملا از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنهایی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. اطلاع از میزان فشارخون ممکن است زندگی افراد را نجات دهد. فشارخون بالا یک وضعیت تهدید کننده زندگی است که منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می شود. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش های مختلف بالا برد. براي پيشگيري از اين بيماري و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زيادي اندیشیده شده است و عقاید، و طرح های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه ها برگزاری بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت هایی در طول سال است.**

**انواع فشارخون بالا**

**فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالا ی اولیه و ثانویه:**

**فشارخون اولیه : فشارخون اولیه شایعتر است  گرچه علت آن ناشناخته است. به عنوان فشارخون بالای اساسی هم نامیده میشود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند. به نظر میرسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، مصرف الکل، استرس، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و کم تحرکی است.**

**فشارخون بالا می تواند ناشی از عوامل چندگانه باشد از جمله حجم پلاسمای خون و فعالیت هورمون هایی که حجم و فشار خون را تنظیم می کنند. هم چنین توسط عوامل محیطی مانند استرس و کم تحرکی تحت تاثیر قرار می گیرد.**

**فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه می گویند. علت فشارخون ثانویه  آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، فئوکروموسیتوم (سرطان غده آدرنال)، سندروم کوشینگ، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه تنفسی در خواب، تومور ها، داروهای تفریحی، ، کوارکتاسیون آئورت، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم  یا مصرف غلط دارو، مصرف الکل، مصرف غذاهای ناسالم و ........... هستند.**

**فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارضی یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و ...... شود،  این بیماری علائم دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.**

**عوارض و درمان فشارخون بالا**

**امروزه در اغلب زندگی های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی گذارند و از استرس و تنش رنج می برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشارخون بالا می شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برد به سلامت خود آسیب می رساند و قادر نیست بر روی کارهای روزانه خود بطور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت ها بطور همزمان دچار مشکل می شوند.**

**شیوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می شود. فشارخون می تواند از طریق رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس های قابل پیشگیری، تنظیم شود. طبق راهنماهای پیشنهاد شده توسط پزشکان افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برند باید حداقل 5 روز در هفته و حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا 75 دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد مثلا می توانند پیاده روی، دویدن آهسته ، دوچرخه سواری یا شنا کنند. در صورت عدم کاهش فشارخون و عدم پاسخ به اصلاح شیوه زندگی، دارو به کاهش فشارخون بالا کمک می کند.**

**همانگونه که میدانید این بیماری ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. اما می تواند به دستگاه گردش خون( قلب و عروق) و اعضای داخلی مانند کلیه آسیب برساند. هم چنین فشارخون بالا سبب عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب می شود و در زمان فشارخون بحرانی ، فرد ممکن است سردرد و خونریزی از بینی را تجربه کند.**

**گرچه در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب آلودگی، طپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نا منظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کماء شود.**

**این بیماری هم چنین یک بیماری ارثی است که می تواند از والدین مبتلا به بیماری فشارخون بالا به ارث برسد. این بیماری در افراد دارای سابقه دیابت، چاقی، مصرف دخانیات، کم تحرکی، مصرف زیاد الکل، مصرف داروهای جلوگیری از بارداری و ....بیشتر شایع است. عوارض افزایش فشارخون شامل آترواسکلروز است که به معنی باریک شدن شریان ها است. فشارخون بالا به مدت طولانی سبب ایجاد آترواسکلروز و تشکیل پلاک در شریان ها و منجر به تنگی عروق می شود. این وضعیت می تواند منجر به نارسایی قلبی، حمله قلبی، آنوریسم(ایجاد یک برآمدگی در دیواره شریان که می تواند پاره و سبب خونریزی شدید شود)، نارسایی کلیه، سکته مغزی و غیره شود.**

**به دلايل مختلف در طول روز ميزان  فشار خون ممكن است تغيير كند اين دلايل عبارتند از:**

**\* در طول خواب فشار خون کاهش مي‌يابد.**

**\* فعالیت فکری توام با اضطراب و فعالیت های جسمی در فشار خون موثر هستند.**

**\* در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران  مبتلا به ديابت کمتر است.**

**\* مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می‌شود.**

**\* كم‌خوابي، فشار خون را افزایش می‌دهد.**

**علت‌هاي ایجاد فشار خون بالا عبارتند از :**

**ارث: در صورت ابتلاي يكي از اعضاي خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای ساير اعضای خانواده زياد است.**

**سن: با افزايش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می­شود.**

**چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.**

**فعالیت بدنی کم**

**مصرف الکل**

**مصرف زياد نمک**

**قرص‌هاي ضدبارداری­های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می­کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.**

**\* جنس: تا سن 45 سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع­تر است. در 45 تا 54 سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از 54 سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می­شود.**

**\* ابتلا به بيماري‌هاي دیابت، بيماري مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق­کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می­کند.**

**در برخي موارد فشار خون با علائم زير همراه  است:**

**سردرد**

**تاری دید**

**درد قفسه سینه**

**ادرار کردن بیش از یک‌بار در طول شب**

**برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعايت نكات زير ضروري است:**

**\* نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود. و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.**

**\* بهتر است اندازه گيري فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روي صندلي و با تكيه گاه مناسب انجام شود.**

**\* زير دستي كه قرار است فشارخون اندازه گيري شود، داراي تكيه گاه باشد(روی میز) و بطور افقي هم سطح با قلب قرار گيرد.**

**\* زانوها  در حال آویزان قرار نگيرند و زير پا تكيه گاه داشته باشد.**

**\* يك خطاي مهم در اندازه گيري فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است.باید از دستگاه فشارسنج داراي بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهناي بازوبند(کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون بايد دوسوم طول بازو از سرشانه تا آرنج(80 درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند 40 درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراين دستگاهي كه براي اندازه گيري فشارخون در افراد چاق استفاده مي‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.**

* **برخي افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراين اندازه گيري فشارخون در منزل مفيد است.**